

# ଜଳ-ଶିଳ୍ପ !



ଶୁଣିବ ଧାରଣ ନମନ୍ତେ ଅହାର ସେପରି ପ୍ରୟୋ-  
ଜନୀୟ, ଜଳମଧ୍ୟ ସେହପରି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ତାହା ଶରୀରର  
ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶିର, ମସ୍ତିଷ୍କ, ରକ୍ତ, ମାଂସର ଅତି ଅବଶ୍ୟକୀୟ ଉପା-  
ଦାନ । ରକ୍ତର ପ୍ରଧାନ ଉପକରଣ ଜଳ । ରକ୍ତରେ  
ଜଳର ଅଭାବହେଲେ ଅମୃମାନଙ୍କର ସିପାସା ଜାତହୁଏ ।  
ସିପାସାର ପ୍ରତିକାର ନକଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ଜଳପାନ ନକଲେ  
ଗାଢ଼ଦାହ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ଜୀବନ ସ୍ୱଶୟାପନ୍ନ ହୁଏ,  
ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଳ ଜୀବନଧାରଣର ଗୋଟିଏ ଅତି ବଡ଼ ଅବ-  
ଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ । ଏହାଭଳି ଜଳ ବଳକାରକ ଏବଂ  
ଉତ୍ତେଜକ । ତାହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏସ୍, କେରଥ, ତାଙ୍କ ପ୍ରଣୀତ  
ପୁସ୍ତକରେ ଜଳକୁ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉତ୍ତେଜକ ଔଷଧ ବୋଲି  
ତାହାର ବୁଝାଣା ଗୁଣଗାନ କର ଅଛନ୍ତି । ସେକହନ୍ତି,  
ଉଷ୍ଣଜଳ ଅଶୁ ଉତ୍ତେଜକକୁ ସ୍ୱୀକାର କର । ଯେତେବେଳେ  
ସ୍ନେହ ବା ପରସ୍ପର ହେତୁ ଅଳ୍ପ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ ପ୍ରକାଶିତ  
୧୦୮

କଳ-ତଳା ।

ପୃଷ୍ଠପୋଷକ ମାନନୀୟ, ଶ୍ରୀମାନ

ଶ୍ରୀ କୃପାମୟ ଦେବ ଚାକପତି ମହାଶୟ ।

ବୃହତ୍ ଖେମଣ୍ଡି ।

---

ସମ୍ପାଦକ ।

ଶ୍ରୀମାଳମଣି ବିଦ୍ୟାବନ୍ଧୁ ।

ଶୁଦ୍ଧା ସାଧନା କରନ୍ତି । ଜଳପାନ ଦ୍ଵାରା ଶରୀରର  
 ସ୍ତ୍ରୀବଶକୃଷ୍ଣା କରାଯିବ । ଉତ୍ତମ ଜଳ ଶରୀର ଯନ୍ତ୍ରର  
 ଯନ୍ତ୍ରର ଶରୀର ପଦାର୍ଥ ସମୃଦ୍ଧ, ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଏବଂ  
 ଏବଂ ଶୋଷଣରୁ ବଞ୍ଚିତ କରାଯାଏ । ଜଳ ପାତକ କୃଷ୍ଣା  
 ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ର । ଅନେକ ଚାନ୍ଦ୍ର  
 କଞ୍ଚୁ, ଶୁ, କାଫି, ବକଳରେ ଆହାରର ଅବ୍ୟବହାର  
 ପରେ ଉତ୍ତମ ଜଳ ପାନ କରାଯାଏ । ଦୁର୍ଘଟଣା ଅନୁଷ୍ଠାନ  
 ରୋଗ ବିକଳାଳ ନିମନ୍ତେ ଅବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଶୀତଳ  
 ଜଳମଧ୍ୟ ବହୁବେଦନା ଓ ଅସାଧ୍ୟ ଜଳର ବେଦନାର  
 ଉତ୍ତମ ମହୋପାୟ । ଯେଉଁ ଜଳଯୋଗେ ଜୀବନରକ୍ଷା ଏବଂ  
 ରୋଗ ଶାନ୍ତି ହୁଏ, ତାହାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା  
 ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ନଚେତ୍ କୁପଳ ଲର ନଷ୍ଟିତ  
 କଥା । କେବଳ ଜଳବୋଧ ହେତୁ ନାନା ଜଟିଳ ରୋଗ  
 ଏମନ୍ତକ ବସନ୍ତ ଓ ବସନ୍ତର ରୋଗରେ ଲୋକେ  
 ଅନ୍ଧାନ୍ତ ହୋଇ ଥାନ୍ତି । ବଶବର୍ତ୍ତୀ ବିଧିମତେ ବ୍ୟବହାର  
 କଲେ ତାହା ମାନବ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଅମୃତକୁଳ  
 ଉପହାରରେ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା—ରୋଗଶାନ୍ତି ନିମନ୍ତେ  
 ଅନ୍ୟତମ ବା ବିଶେଷର ଅବ୍ୟବହାର ଅନୁରୂପ  
 ନୁହେଁ । ଜଳର ଉପକାର ବା ରୋଗନାଶକ ଶା  
 ଶାନ୍ତି । ଜଳର ଉପକାର ବା ରୋଗନାଶକ ଶା

ଗ୍ରୀଷ୍ମ, ବସନ୍ତ ଏବଂ ହେମନ୍ତ କାଳରେ ଜଳାଳୁ  
ରୂପାୟଣୀକଳ ଜଳ ପାନ କରିବା କରୁଥାନ୍ତୁ ।

ବର୍ଷାଋତୁରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଜଳପାନ କରିବା  
ଉଚିତ । ଶରତ ଋତୁରେ ପରିମିତ ରୂପେ ସଜ୍ଜିତପାନ  
କରିବା ଉଚିତ । ଶୀତକାଳରେ ଉତ୍ତମ ଶୀତଳ କରୁ  
ପାନକରିବା ବିଧେୟ ।

ଶୀତଳଜଳ ପାନକଲେ ପିପାସାର ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଭୁକ୍ତବୃଦ୍ଧି  
ଜାଣି ହୁଏ ।

ଅହାର ସମୟରେ ଜଳପାନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।  
ଅହାରର ଅନ୍ତର ୨ । ୩ ସମ୍ଭାଷରେ ଜଳପାନ କରିବା ।

ଅନିଦ୍ରାରେ ବାରମ୍ବାର ଜଳପାନକଲେ ଅଗ୍ନିମାନ  
ଅନିଦ୍ରାବଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ପରିଶ୍ରମପରେ ଜଳପାନ ଅକର୍ତ୍ତବ୍ୟ, କାରଣ  
ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ପିତ୍ତାମ୍ଳ ପୀଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ।

ଦୁର୍ଗନ୍ଧଜଳ ପାନକଲେ ପିତ୍ତଦୋଷ ପ୍ରସରିତ ହୁଏ ।  
ଉଷ୍ଣ ଜଳ ପାନକଲେ କଫର ଦମନ ହୁଏ ଏବଂ ଉଷ୍ଣଜଳ  
ପାନଦ୍ୱାରା ଦାୟର ପ୍ରକୋପ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ତୃତୀୟକୁ ଜଳପାନ କରିବାକୁ ଦେବ । ଜଳହୀନ  
ଜୀବର ଜୀବନ । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରକା  
ଜଳପାନର ବିଷୟ ନାହିଁ ।

ଜୁଷ୍ଟିକାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଲଙ୍ଘନ ଅବସ୍ଥାରେ ସୁଦ୍ଧା ଜଳ-  
ଧାନ କରିପାରିବ । କାରଣ, ତୁଷାରୁ ମୋହନନେ, ଏବଂ  
ମୋହଦ୍ୱାରା ହାଣହାନ ହୋଇଥାଏ ସୁତରାଂ ସକଳ  
ଅବସ୍ଥାରେ ଜଳପ୍ରଦାନ କରିବା ବିହତ ।

ତୁଷାରର ମନୁଷ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜଳଧାନକଲେ ପିତ୍ତ  
ଶ୍ଳେଷ୍ମା ପ୍ରାପ୍ତହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ଜୁଷ୍ଟିକାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯକ୍ଷରେ  
ଅତିଜଳଧାନ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥାସଙ୍ଗତ ନୁହେଁ ।

ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ପିତ୍ତର ପ୍ରକୋପ  
ସ୍ତମ୍ଭିତ ହୁଏ ।

ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ କଫବୋଧ ବମିତହୁଏ ।

ଉଷ୍ଣ ଓ ଶୀତଳଜଳ ଏବଂବଦ୍ଧ ସ୍ନାନକଲେ  
କୃଷ୍ଣବାୟୁ ବମିତହୁଏ ।

ଶୀତବତ୍ତରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୀତଳଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ  
ବା ଅଧିକକ୍ଷଣ ଜଳମଧ୍ୟରେ ବହୁଳେ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଓ ବାୟୁ  
କୃଷ୍ଣିତ ହୁଏ ।

ଶ୍ରୀଷ୍ଟକାଳରେ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ପିତ୍ତ ଏବଂ  
ରକ୍ତ କୃଷ୍ଣିତହୁଏ ।

ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ଶରୀର ସକଳହୁଏ,  
ଅହାରରେ ରୁଚିଜନ୍ମେ, ମଳ ନଷ୍ଟହୁଏ, ସମୁଦାୟ ଲକ୍ଷ୍ମୀ  
ଶୋଧିତହୁଏ, ମନର ପ୍ରସନ୍ନତା ଉତ୍ପନ୍ନ, ପୁରୁଷତ୍ୱ

ନିର୍ମଳ ଓ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ଶ୍ରୀଚକ୍ର ଜଳରେ ମସ୍ତକ ନିମନ୍ତ୍ରଣକଲେ ବୃଦ୍ଧ  
ସ୍ତମ୍ଭନୁହସ ।

ପରଶୁମେଧରେ ସ୍ନାନକରଣା ଚର୍ଚ୍ଚବ୍ୟନୁହେ, ତାରଣ  
ଏକଦ୍ୱାରା ସର୍ବଗମୀ ପାତା ଜାତହୁଏ ।

ପୀତଳ ଦୁବଳ ବ୍ୟକ୍ତିପକ୍ଷରେ ଉଦୟ ମଣ୍ଡିତ  
ଉଷ୍ମଜଳରେ ସ୍ନାନକରଣା ହୃତକର ।

ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତି ନିତ୍ୟ ଉଷ୍ମଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ, ଶରୀରର  
ତମ୍ପ ସିଥିତ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ନାନରପୂର୍ବେ ମସ୍ତକରେ ଜଳନଦେଇ ସ୍ନାନକଲେ  
ରକ୍ତ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠେ ଏବଂ ମସ୍ତକ ବେକନା ଜାତହୁଏ ।

ନିତ୍ୟ ନୂତନ ଜଳରେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଅଳ୍ପ ଏକ ଜଳରେ  
କାଲି ଅନ୍ୟ ଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ, ତମ୍ପରୋଗ, ଜ୍ୱର, କାଷ୍ଠ,  
ସର୍ବପ୍ରକାର ନାନାବିଧ ରୋଗ ଉଷ୍ମନୁହସ ।

ଜ୍ୱର, ତର୍ଦ୍ଦଶୂଳ, ବାୟୁଜନିତ ରୋଗରେ ଅନ୍ତାନ୍ତ  
ବ୍ୟକ୍ତିର ଏବଂ ଅଧୁନା, ଅରୁଚ ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀର  
ଅହାରପରେ ସ୍ନାନକରଣା ନିଷିଦ୍ଧ ।

ସ୍ତ୍ରୀପୁର ଅଧ୍ୟବ୍ୟାସେ ପକାଳ ଏବଂ ସାୟଂକାଳରେ  
ଶ୍ରୀଚକ୍ର ଜଳରେ ସ୍ନାନକରଣା ହୃତକର ।

ଅଧ୍ୟବ୍ୟାସ ଜଳମଧ୍ୟରେ କନ୍ୟା ଓବାଲୁଗା ପିନ୍ଧିରହୁବା  
ଉଚିତନୁହେ ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମାନବର ବଚନାବଳୀ

ପ୍ରାଚୀନ, ମନର ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧିକର, ବେହରାଶାନ୍ତ  
ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ଥିଗ୍ୟତା ଓ ପିତ୍ତ ଶାନ୍ତିକର ।

ସାୟଂକାଳରସ୍ନାନ, ଶରୀରର ଦାହ ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ନିବାରକ  
ଅରୁମବାୟୁକ । ଏହା ଶ୍ରୀଷ୍ଟକାଳରେ ବଶେଷଉପଯୁକ୍ତ ।

ତୃଷ୍ଣା ଓ ବାତଶ୍ଳେଷ୍ମା ରୋଗରେ ଉଷ୍ଣୋଦକପାନ  
ବ୍ୟବସ୍ଥେୟ । ଉଷ୍ଣୋଦକ ଦେହକୁ ନିଷ୍ଠୁରର ଶୀତ ତୃଷ୍ଣାରୁ  
ନିବାରକରରେ ।

ଉଷ୍ଣୋଦକ, ଅଗ୍ନିକୁ ଉଦ୍ଦୀପନ କରେ ଏବଂ  
ସ୍ତ୍ରୋତପଥ ସମୂହକୁ ମୃଦୁକର ବଶେଷ ଭାବରେ ଶୋଧନ-  
କରେ ଏବଂ ବାୟୁ, ପିତ୍ତ, କଫ, ଘର୍ମ ଓ ମଳ ମୁକ୍ତାକ୍ତି  
ଶୋଧନ କରଥାଏ ।

ଉଷ୍ଣୋଦକ ଜ୍ୱର, କାସ, କଫ, ଶ୍ୱାସ, ବାୟୁ, ପିତ୍ତ  
ଅମ ଏବଂ ମେହୋନାଶକ, ରୁଚିକାରକ, ସଂଶୋଧକ ।

ଅଠରୁଗର ଏକରୁଗ ନମ୍ବା ରୁଚିରୁଗର ଏକରୁଗ,  
ଅଥବା ଅର୍ଦ୍ଧେକ ବା କ୍ୱାଥ କରିବା ସମାନ ଯେଉଁ ସିଦ୍ଧି  
ଜଳ, ତାହାହିଁ ଉଷ୍ଣୋଦକ ।

ବାୟୁ ପ୍ରଧାନ ରୋଗରେ ଏକସେର ଜଳ ତପ୍ତକରି  
ଏକପା ଜଳ ମରଗଲ୍ଲକୁ, ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ପିତ୍ତପ୍ରଧାନ ରୋଗରେ ଏକସେର ଜଳ ଉତ୍ତପ୍ତକରି  
ଅବଶେଷ ରହିବା ଅଳ୍ପ ସେର ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

କଥାପ୍ରଧାନ ଶ୍ରେଣୀରେ ଏକସେର ଜଳ ନିକ୍ଷେପଣ  
ଏକପାତଳ ଅବଶେଷ ଥାଇ ଥାଇ ଓହ୍ଲାଇ ବ୍ୟବହାର  
କରବ ।

ପିଇଁ ପ୍ରଭୃତି ମାତ୍ରର କଣ୍ଠା ଶରୀରରେ ବିକିହେଲେ  
ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ମହୋଇଥିବା ଜଳରେ ବିକିଷ୍ଟାନ ବୁଝାଇ ରଖିବ ।  
ତାହାହେଲେ ବିଷ ପ୍ରଣମିତହୋଇ ସକଳ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରଣା  
ଶୀଘ୍ର ନିବୃତ୍ତି ହୁଏ ।

ବିଷଜ୍ଞାନୀ, ମନୁଷ୍ୟର ସନ୍ତାପ ଓ ବାହରେ ଶୀତଳ  
ଜଳ ଏବଂ ଶରୀର ବେଦନାରେ ଉଷ୍ମଜଳ ସେଚନ  
ଦ୍ଵାରା ଉପକାର ହୋଇଥାଏ ।

ମସ୍ତକ ବ୍ୟଥା, ମସ୍ତକ ଦୁର୍ବଳ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରକ୍ତା-  
ଧିକ୍ୟ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତିହେଲେ ମସ୍ତକ ଉପରେ ଶୀତଳ  
ଜଳର ଧାର ବର୍ଷଣ କରବ ।

ବ୍ରଣ, ଚାଗୀ, କୁଷ୍ଠବ୍ରଣ ପ୍ରଭୃତିର ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ  
ଶୀତଳଜଳ କିମ୍ବା ବରଫ ପ୍ରୟୋଗକଲେ, ଅଳ୍ପ ଯନ୍ତ୍ରଣା  
ନିବୃତ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ରଣାଦି ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଶରୀରର କୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ ହଠାତ୍ ଋତୁ ପ୍ରାବ-  
ହେଲେ, କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଶୀତଳ ଜଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବା  
ଦ୍ଵାରା ଋତୁପ୍ରାବ ନିବାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଷା କାଳରେ ଶୀତଳଜଳ ପାନକଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ,  
ପେଟିଫଳା ରୋଗ ଆଦିର ଚିକିତ୍ସା



ହୃଦୟ ସାମୁଦ୍ରାଳୟେ ଆନୁମାନିକ ଅଧ୍ୟବେଶି  
ପରମିତ ଉଷ୍ମଜଳ ପାନକଲେ ଦୋଷବଦ୍ଧତା ସେଗରେ  
କୋଷ୍ଠପରସ୍ପାର ହୁଏ ।

ନାସିକାରୁ ବହୁ ପ୍ରାବହେଲେ, ମସ୍ତିକ ଓ ବେକ ମୁଣ୍ଡ  
ଉପରେ ଶୀତଜଳ ତାଳିବା ବା ବରଫ ଲଗାଇବା ।

ସର୍ବହେଲେ ରୁକ୍ତ ଗୁହମଧ୍ୟରେ ଉଷ୍ମଜଳରେ ସ୍ନାନ  
କରି ସକାଳ ଯୋଗୁ ପକାଇବା । ତତ୍ପରେ ଉଷ୍ମବସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା  
ସର୍ବଶରୀର ଆବୃତ କରି ରଖିଲେ ସର୍ବ ନିର୍ଗତହୋଇ  
ସର୍ବ ଉଣା ପଡ଼ିଯାଏ ।

ଉଷ୍ମଜଳ ପୂର୍ବ ଗୋଟାଏ ପାତ୍ରରେ ନାଭିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ବୁଜାଇ ରଖିବା । ଜଳ ଶୀତଳ ନହେବା ନିମନ୍ତେ ତହିଁରେ  
ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ଉତ୍ତପ୍ତଜଳ ଢାଳୁଥିବା । ଏତଦ୍ୱାରା ବହୁ  
ଶୂଳ, ଅର୍ଶ, ଜଟିବେଦନା ଏବଂ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ପ୍ରଭୃତି  
ସେଗ ଉପଶମ ହୁଏ । ନିଉମୋନିଆ, ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରବାହ  
ଏବଂ ଶ୍ୱାସ, ତାପ ପୀଡ଼ା ଉପଶମ ନିମନ୍ତେ ଉଷ୍ମଜଳରେ  
ଅଳ୍ପ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଜାଇ ଉତ୍ତିଷ୍ଠିତପ୍ରକ୍ରିୟା ଅବଲମ୍ବନକରିବା ।

ରକ୍ତିକାଳରେ ଶୟନର ପୂର୍ବେ ଉତ୍ତମ କନ୍ଦୁଣି  
ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଅଳ୍ପର ଉପର ଲଗା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମଜଳରେ  
ଉତ୍ତମରୂପେ ଧୋଇ ଶୁଷ୍କ ବସ୍ତ୍ରରେ ଘୋଡ଼ି ପକାଇବା ।  
ଏତଦ୍ୱାରା ସାମୁଦ୍ରାଳୀନ ମୃଦୁଜ୍ୱର ଏବଂ ତାପ ସେଗ

ପଥୁଣୀ, ( ଅଶ୍ୱର ) ନିର୍ଗମହେତୁ ବେଦନା, ପ୍ରସ୍ରାବ  
ବନ୍ଧନେବା, ଅନ୍ତଶୂଳ, ବାତ, ବାଳକମାନଙ୍କର ଆକ୍ଷେପିତ  
ବେଦନା, ତତକା, ଉଦରଧ୍ୱାନ ପୀଡ଼ାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗିମାନଙ୍କୁ  
ଗରମଜଳ ମଧ୍ୟରେ ବସାଇ ରଖିଲେ ଉପକାର  
ହୋଇଥାଏ ।

ଗରମଜଳରେ ମୋଟାଗାମୁଛା ବତୁରାଇ ତଦ୍ୱାରା  
ରୋଗୀର ମଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଘଷିବ । ପରେ ଶୁଷ୍କଲୁଗାଦ୍ୱାରା  
ପୋଛିଦେବ । ଏପରିକଲେ ଲେମ୍ବୁକୃପ ସମୂହ ପରିଷ୍କୃତ-  
ହୋଇ ଘର୍ମୋତ୍ସାଦିତହୁଏ, ଯେଣି ସମୂହ ଶିଥିଳହୁଏ ଏବଂ  
ପ୍ରକଳ ଜ୍ୱରର ପ୍ରଣର ଉତ୍ତପ ହୁଏହୁଏ ।

ରୋଗୀକୁ ଗୋଟାଏ ବଜ୍ରପାତ୍ରରେ ବସାଇ ୩ ଓ ୪  
ମିନିଟକାଳ ତାହାର ସ୍ପର୍ଶଦେଶରେ ଗରମଜଳ ଢାଳିବ ।  
ପରେ ଦେହ ପୋଛିଦେଇ ମୋଟା ଗରମବସ୍ତ୍ର କିଛିକ୍ଷଣ  
ଘୋଡ଼ାଇ ଶୁଆଇ ରଖିବ । ଏତଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱରର ଅତରଳ  
ଉତ୍ତପ, ତନ୍ତନିତ ଅସ୍ଥିରତା, ଦାହ ଓ ଶ୍ୱାସ କମହୁଏ  
ଏବଂ ରୋଗୀର ନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ ।

ଗୋଟାଏ ଚୁଲି ଉପରେ ହାଣ୍ଡିଏ ଜଳ ବସାଇ  
ଅଗ୍ନିତାପରେ ଜଳକୁ ଫୁଟାଇବ । ପରେ ତାହାଉପରେ  
ଗୋଟାଏ ସଜ୍ଜିତ (ବେତରୁଣା) ଚୌକିଉପରେ ରୋଗୀକୁ  
ବସାଇ ରୋଗୀର କଣ୍ଠଦେଶଠାରୁ, ଚୌକି ତଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଅବୃତ୍ତକରି ରଖି ବାମ୍ଫାଧିବେବ । ରୋଗୀ ଘର୍ମର

ହେଲା ଭିତରୁ ତାହାର ସଙ୍ଗୀତ ଯୋଗୁ, ଉଷ୍ଣ ବସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା  
ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ଆତ୍ମାବତ କର ରଖିବ । ଏହା ଦୁର୍ଦ୍ଦଳତା,  
ଉପଦଂଶ, ଚକ୍ଷୁନିତ ବାତ ଏବଂ ପୁରୁଷନ ଜନ୍ମରେ ସମସ୍ତଙ୍କ  
ଉପକାର ।

ଗୋଟାଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣକରି ଅଗ୍ନିତାପରେ  
ପ୍ରସ୍ତୁତକର । ଜଳପ୍ରସ୍ତୁତକର ସମୟରେ ଜଳ ଉପରେ  
ଶୁଣି ଏ ଶୁଷ୍କ ବସ୍ତ୍ରରଖି ତାହାକୁ ବାସ୍ତବ୍ୟର ଉତ୍ତପ୍ତ କରବ ।  
ମେଢ଼ ଉତ୍ତପ୍ତ ବସ୍ତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତକ ଓ ଯକୃତର ପ୍ରଦାହ ସ୍ଥାନରେ  
ସେକ ଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ବେଦନା ଉଣା ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହା  
ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ହିତକର ।

ଗୋଟାଏ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହାଣ୍ଡି ଚାଲିରେ ବସାଇବ ।  
ଅଗ୍ନିତାପରେ ଜଳପ୍ରସ୍ତୁତକରୁ ଖଣ୍ଡେବସ୍ତ୍ର ତହିଁରେ ବୁଡ଼ାଇ  
ପରେ ଚିପୁଡ଼ିଦେବ । ସେହିବସ୍ତ୍ର ଉଷ୍ଣ ଥାଉ ଥାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତକ  
ବା ଯକୃତଯୋଗୁଁ ପ୍ରଦାହ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରୟୋଗ  
କଲେ ଉପକାର ହୁଏ । ଆମାଶୟର ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ, କଟିଶୂଳରେ  
ଏବଂ ବାତ ବେଦନାରେ ଏହିପରି ସେକ ଦେଲେ ଯୁକ୍ତ  
ଲଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଗରମ-ଜଳର ପ୍ରତି ଚଳପେଟରେ--ମୂତ୍ରାଶୟ ଉପରେ  
ପ୍ରକାର ରଖିଲେ ମୂତ୍ରାଶୟର ପ୍ରଦାହ ପୀଡ଼ାରେ ଉପକାର  
ହୁଏ ।

ଉଷାଜଳପାନ ଏବଂ ଉଷାଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ଏକଦିନ ଅନ୍ତରରେ ହେଉଥିବା ଜ୍ୱର ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ପିତ୍ତଜ୍ୱରକାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରବଳ ଦାହରେ ରୋଗୀକୁ ଚାନ୍ଦିର ଶୁଆଇ ତାହାର ଲାଭଉପରେ ତମ୍ବା, କିମ୍ବା କଂସାର ଗଣ୍ଡର ପାତ୍ର ବସାଇ, ତାହାଉପରେ ବରଫରଖିଲେ କିମ୍ବା ଶୀତଳ ଜଳଧାରା ତାଳିଲେ ସତ୍ତ୍ୱର ଦାହ ନିବୃତ୍ତିହୁଏ ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣହେତୁ ଉଦର ଝାଡ଼ହେଲେ ଶୀତଳଜଳ ପାନଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ରରୁକ୍ତାନ୍ତର ପରିପାକ ହୋଇ ଅଧୋନିଃସୃତ ହୋଇଥାଏ ।

କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଭୁଲିଗଲେ ଅଥବା ମତକିଗଲେ ଜଳପଟି ବାନ୍ଧି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଉପକାରହୁଏ ।

ଉଷ୍ମଜଳରେ କୁଳୁକୁଷାକଲେ ମୁଖମଳ ଶୋଧିତହୁଏ । ଦାନ୍ତମୂଳ ଫୁଲିବା ଏବଂ ବେଦନା କରିବା ରୋଗରେ ଉପକାରହୁଏ ।

ଶୀତଳ ଜଳରେ ପାଦପ୍ରସାଳନ କଲେ ପଦର ମଳନିତା ନଷ୍ଟ, ଶ୍ରମଦୂର, ଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରସନ୍ନ, ଦେହର ତେଜସ୍ୱୀ ଏବଂ ମନ ପ୍ରସନ୍ନିତ ହୁଏ ।

ଶ୍ରୀଲୋକ ମାନଙ୍କର ଶେତ ପଦର କର୍ମଗଳ୍ପ

ଉଷ୍ଣଜଳର ପିଚିକାଣ୍ଡ ପ୍ରୟୋଗକଲେ ଉପକାର ଦର୍ଶେ ।

ଭୂତୁ ଶୁଣିତହେଲେ ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ଣଜଳର ପିଚିକାଣ୍ଡ  
ପ୍ରୟୋଗଦ୍ୱାରା ପୁନଶ୍ଚ ପ୍ରାବହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରସବପରେ ପ୍ରବଳ ରକ୍ତ ପ୍ରାବରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ  
ସନ୍ଦ୍ୟହେବା ଚଳି ଉଷ୍ଣଜଳରେ ପିଚିକାଣ୍ଡ ଦେଲେ  
ଉପକାର ହୁଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନ ବନ୍ଧୁତ ରୋଗରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ରାତ୍ରେ ଅହାରର  
ପରେ କ୍ଷୁଦ୍ରକ୍ଷଣ ଭ୍ରମଣ କରି ଅନ୍ତତଃ ଏକଦଶାପରେ  
ଏକଗ୍ରାସ ଶୀତଳଜଳ ପାନକରିବ ଏବଂ ହସ୍ତପଦ ଓ  
ମୁଣ୍ଡମଣ୍ଡଳ ଉତ୍ତମରୂପେ ଧୌତକରି ଶୟନ କରିବ ।  
ତତ୍ପରେ ଅତି ପ୍ରତ୍ୟୁଷରେ ଉଠି ଶୀତଳଜଳରେ ସ୍ନାନ  
ଏବଂ କିଛି ଶୀତଳଜଳ ପାନକରିବ । ଆହୁରି ବଶେଷ  
ନିୟମ ଏହିଯେ ଦୁଷ୍ଟିନ୍ତା ସମୁଦ୍ଧକୁ ମନରେ ସ୍ଥାନନଦେଇ  
ସତ୍ତ୍ୱପ୍ରସଙ୍ଗଦ୍ୱାରା ସଙ୍କଦା ମନକୁ ପ୍ରସ୍ଥିତି ରଖିବ ଏବଂ  
ଅନିୟମିତ ଅହାର, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ ଏବଂ ଦିବାନିଦ୍ରା  
ପରିତ୍ୟାଗକରିବ । ସ୍ୱପ୍ନ ବିକାର ଗ୍ରସ୍ତହେଲେ ତତ୍ପରେ  
ନିଦ୍ରା ଦେବନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନ ବିକାର  
ରୋଗରେ ଅତ୍ୟାଶୁର୍ଣ୍ଣ ଉପକାର ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।